

Groente- en fruit pakketten

Week 32

Groentepakket

- palmkool
- rodekool
- pompoen
- tomaat
- knoflook gedroogd
extra
- courgette

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en
streekfruit (minimaal 3
soorten)

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek
en/of biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten streek en/of
biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Palmkool in tomatensaus

1025

Ingrediënten:

0,8 kg	palmkool
0,7 teentjes	knoflook
1,3 stuk(s)	rode ui
1 eetlepels	olijfolie
1 snufjes	zout
1 snufjes	peper
0,4 blik	tomatenpuree

Snij de 3 bossen palmkool fijn in reepjes en snij de rode ui in blokjes vervolgens hak de knoflook fijn.

Bak de knoflook en de ui glazig in de olijfolie voeg de palmkool toe en na 2 min. de tomatenpuree toe en blijf goed roeren afblussen met een schuit witte wijn. Als het kookt op zacht zetten en op smaak brengen met peper en zout serveren
Lekker met pasta of rijst

Couscous met rodekool en geitenkaas

1667

Ingrediënten:

300 gram	couscous
1 stuk(s)	appel
500 gram	rode kool
0,5 tl	tijm
100 gram	geitenkaas
1 blokje	groentebouillon
1 tl	kaneel
2 el	pijnboompitten
300 ml	water

Snij de rodekool zeer fijn en de appel in stukjes. Breng het water met het bouillonblokje aan de kook in een pan (of als anders staan aangegeven op de verpakking).

Zet het vuur uit en roer de couscous er door en laat met een deksel op 5 min wellen. Zet het vuur weer middelhoog en roer de rode kool en stukjes appel er door en totdat ze ook goed warm zijn.

Breng de couscous met rodekool op smaak met kaneel en tijm.

Schep de couscous op een bord en garneer met de pijnboompitten en geitenkaas.

Gevulde courgettes uit de oven

1679

Ingrediënten:

2 stuk(s)	courgette
200 gram	ui
2 teentjes	knoflook
200 gram	cherry tomaatjes
10 gram	verse munt
100 gram	geraspte kaas
300 gram	runder gehakt
1 scheut	olijfolie
0,5 tl	kaneel
1 naar smaak	peper en zout

Verwarm de oven voor op 170 graden. Snij de courgette in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Halveer de tomaatjes, snipper de ui en snij de knoflook fijn.

Vet een grote ovenschaal in met olijfolie. Leg de courgette helften met de snijvlakken omhoog in de ovenschaal. Besprenkel met een scheutje olijfolie en zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Fruit de ui en knoflook met een scheutje olijfolie aan in een koekenpan. Zet vervolgens het vuur hoog en rul het rundergehakt 5 minuten mee. Breng op smaak met zout, peper en kaneel.

Meng vervolgens de tomaten en de helft van de munt door het gehakt en zet het vuur uit.

Haal de courgettes uit de oven en verdeel het gehaktmengsel over de courgettes. Strooi de kaas over de courgettes met gehakt en bak de gevulde courgettes nog 20 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer de gevulde courgettes met gehakt en garneer met de rest van de munt.

Lekker met rijst

Pompoenstoofpotje met rundvlees

1650

Ingrediënten:

320 gram	magere runderlappen
2 stuk(s)	rode uien
2 stuk(s)	laurierblaadjes
600 gram	pompoen
1 takje	rozemarijn of 1 eetl gedroogde rozemarijn
1 stuk(s)	paprika
100 gram	wortel
6 stuk(s)	tomaten
1 el	kruiden mix voor pompoenstoof
1 el	azijn
1 el	olijfolie
2 el	bloem
500 ml	water

Snijd het vlees in blokjes en schep de bloem er door. Snijd de rode ui in schijfjes. Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui 3 minuutjes aan. Voeg het vlees toe en laat de buitenzijde dichtschroeien.

Snij de wortel in stukjes voeg dit toe samen met het water, kruiden, laurierblaadjes en azijn toe. Laat het vlees 2 uur zachtjes stoven met deksel. Roer af en toe door. Als je schil van de pompoen erg hard is kun je deze er af halen maar is niet noodzakelijk.

Snijd de pompoenen, paprika en tomaat in blokjes. Voeg de pompoen, paprika tomaat na 2 uur stoven toe. Hak de rozemarijn fijn en voeg ook toe aan de stoofschotel. Laat de pompoen nog 20 min meestoven.

Serveer met couscous of wat rijst.